

令和5年 6月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂
旬 えんどう豆	1(木) ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 鯖でぼろ ゆばサラダ		660kcal 28.8g	790kcal 34.3g	とりにく さかなすりみ さば ゆば	牛乳 あおさ	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく だいこん えんどう きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
旬 かみかみ	2(金) ごはん 牛乳 レタススープ チキン南蛮 夏わかめサラダ	歯と口の 健康週間 4日~10日	678kcal 28.3g	806kcal 33.7g	チキンフランク とりにく ツナ	牛乳 くわかめ	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ノイック タルタルソース
旬 こつこつ	5(月) めざしの素焼き(小1 中2尾) 干草和え		621kcal 29.6g	768kcal 40.4g	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 いわし	にんじん ごまつな	しょうが こんにやく たまねぎ しろねぎ もやし	ごめ さとう	あぶら
旬 アスパラガス	6(火) ひじきごはん 牛乳 飛鳥汁 さけ しおや やさい あまずあ 鯖の塩焼き 野菜の甘酢和え		615kcal 33.1g	731kcal 39.1g	あぶらあげ さけ あつあげ みそ とうじゅう チキンハム	ひじき 牛乳	にんじん あおねぎ	ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり こんにやく	ごめ さとう じゃがいも	
旬 世界の味	7(水) きなこ揚げパン 牛乳 鶏団子スープ アスパラサラダ		611kcal 24.7g	745kcal 29.8g	きなこ とりつくね ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら
旬 中国	8(木) ごはん 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ(小2 中3個) チンジャオロース		601kcal 23.4g	735kcal 28.2g	とうふ ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら ピーマン	たまねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ キャベツ	ごめ さとう でんぶん ごまご	ごまあぶら
旬 沖縄の味	9(金) ごはん 牛乳 けんちん汁 肉みそ コーンサラダ		600kcal 24.5g	714kcal 28.9g	とうふ ぶたにく みそ チキンハム	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごめ さとう でんぶん	あぶら
旬 世界の味	12(月) じゅうしい 牛乳 ゆばのすまし汁 もずくのかき揚げ ゆかり和え 冷凍パイ		620kcal 23.8g	735kcal 27.9g	ぶたにく ゆば とうふ ちくわ	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん あおねぎ あかじそ	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり パイン	ごめ さとう でんぶん ごめこ	あぶら
旬 インド	13(火) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 お好みつくね 卵の花		609kcal 24.7g	727kcal 29.2g	あつあげ みそ とりにく ぶたにく おから	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
旬 河内晩柑	14(水) ナン 牛乳 キーマカレー れんこんサラダ 果物(河内晩柑)		610kcal 27.1g	753kcal 33.3g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン れんこん キャベツ かわちばんかん	ナン じゃがいも さとう ごま	あぶら ごま
旬 世界の味	15(木) ごはん 牛乳 オニオンスープ にらじゃが きゅうりの香味漬け		606kcal 20.6g	722kcal 24.0g	チキンフランク ぶたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり しょうが	ごめ じゃがいも さとう	あぶら
旬 世界の味	16(金) ごはん 牛乳 吉野汁 鯖のしょうが焼き ゆばと野菜の煮びたし		655kcal 31.0g	777kcal 36.6g	とりにく とうふ さば ゆば ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ごまつな	たまねぎ こんにやく しょうが	ごめ でんぶん さとう	
旬 韓国	19(月) ごはん 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン きゅうりのキムチム		668kcal 26.7g	801kcal 31.7g	ベーコン とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ もやし しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	ごめ トック でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬 ミニトマト	20(火) 手巻きずし(チリウイナー)(小2 中3本)ごまたくあん ツ ナサラダ 焼きのり) 牛乳 豆腐のすまし汁		636kcal 26.7g	774kcal 32.5g	かまぼこ とうふ チキンウイナー ツナ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	えのきたけ たまねぎ たくあん きゅうり	ごめ さとう	ごま
旬 お誕生日	21(水) 小型黒糖パン 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 ごぼうサラダ マネーズ 風トレンジング ミントマト		614kcal 23.2g	739kcal 27.6g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	ごくとうパン さとう クイツィオ マネーズ	あぶら ノイック タルタル
旬 お誕生日	22(木) ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鱈のかば焼き ほうれん草のかつお和え		666kcal 27.5g	797kcal 32.7g	とうふ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	牛乳 わかめ	あおねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら
旬 お誕生日	23(金) ごはん 牛乳 野菜スープ ガーリックチキン ひじきサラダ 米粉のももタルト		686kcal 28.6g	795kcal 33.8g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	ごめ じゃがいも さとう ももタルト	あぶら
旬 お誕生日	26(月) チキンカレー 牛乳 フルーツ白玉 福神漬け		644kcal 21.7g	770kcal 25.4g	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも ふくじんつけ	ごめ じゃがいも しらたまご	あぶら
旬 お誕生日	27(火) ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き ナムル		693kcal 24.0g	807kcal 28.0g	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ もやし しょうが	ごめ でんぶん さとう ごまご	あぶら ごまあぶら
旬 お誕生日	28(水) 米粉パン 牛乳 ビーフンスープ 焼きハンバーグ ジャーマンポテト		605kcal 23.7g	733kcal 28.0g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	ごめパン ビーフン さとう じゃがいも	あぶら
旬 お誕生日	29(木) ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さわらしおや きりぼだいこん いた 鱈の塩焼き 切干大根の炒めナムル		634kcal 31.5g	753kcal 37.2g	とうふ あぶらあげ みそ さわら ぶたにく	牛乳	あおねぎ にんじん にら	なす たまねぎ きりぼだいこん	ごめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
旬 お誕生日	30(金) たこめし 牛乳 とうがんのすまし汁 しろみぎかな 白身魚のフライ キャベツのごま和え		602kcal 26.3g	714kcal 30.9g	たこ かまぼこ とうふ ほき	牛乳	にんじん みつば チンゲンサイ	ごぼう しょうが とうがん たまねぎ キャベツ	ごめ さとう パンこ ごまご	あぶら ごま

7/2は半夏生 学校給食摂取基準 650 830 21~33 27~42 * 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

今月の地場野菜

★「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんに
ご協力いただき丹波市産の
「地場野菜」を使用予定です。

じゃがいも 玉ねぎ 青ねぎ にんにく

★6・9・13・19・22・29日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られた
みそ(大路みそ)を使用予定です。